



2023年 3月 健康プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			モールウォーキング 11時 13時半	セミプライベートレッスン スタジオ花(田中) 13時半～14時半 強度★★	セミプライベートレッスン ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★	みんなでラジオ体操 総合体育館サブアリーナ 大石美雪先生 10時30分～12時
5	6	7	8	9	10	11
	セミプライベートレッスン 梓川公民館(山田) 10時半～11時半 強度★		モールウォーキング 11時 13時半		格闘技エクササイズ 強度★★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 セミプラYORU花 強度★～★★ スタジオ花(田中) 19時15分～20時15分	
12	13	14	15	16	17	18
	セミプライベートレッスン 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半 強度★		モールウォーキング 11時 13時半	セミプライベートレッスン スタジオ花(田中) 13時半～14時半 強度★★	美ボディエクササイズ ラーラ松本(鈴木) 10時半～11時半 強度★	ヨガマットを ご持参下さい
19	20	21	22	23	24	25
	セミプライベートレッスン 梓川公民館(山田) 10時半～11時半 強度★	春分の日	モールウォーキング 11時 13時半	山田先生から鈴木先生に変更(内容は美ボディエクササイズ)	美ボディエクササイズ 強度★ ラーラ松本(鈴木) 10時半～11時半 セミプラYORU花 強度★～★★ スタジオ花(田中) 19時15分～20時15分	
26	27	28	29	30	31	
	セミプライベートレッスン 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半 強度★	保健相談	モールウォーキング イオン松本晴庭 1F きらめきコート 11時 13時半			ヨガマットを ご持参下さい

【お問い合わせ先】

〒390-0811
松本市中央1-18-1
(Mウイング)
TEL : 0263-39-1139
イベント時TEL : 070-1406-9136

【各会場の住所】

- イオンモール松本
松本市中央4-9-51
- ラーラ松本
松本市島内7412
- スタジオ花
松本市高宮中1-1
すみよしビル2階南
- 松本中央体育館
松本市中央1-18-1
(Mウイング)
- 梓川公民館
松本市梓川梓2285-1
- 松本市総合体育館
松本市美須々5-1
- 松本南部体育館
松本市芳野4-1

『セミプライベートレッスン・格闘技エクササイズ・美ボディエクササイズ』

- 中央体育館【強度★弱】：「若々しく疲れにくいカラダづくり」
有酸素運動と筋力トレーニング、さらに脳トレエクササイズで活動的で若々しいカラダづくり
- 梓川公民館【強度★弱】：「全身すっきりストレッチ」で硬くなった身体に柔軟性を持たせ、
全身の可動域を広げ痛み知らずの身体をつくりましょう！
- ラーラ松本【強度★★強】：可動域アップエクササイズ
- スタジオ花【強度★★強】：「寒さに負けずに動きやすい関節＆筋肉を！」ボールで有酸素運動とダンベルで部分別集中筋トレ
- 格闘技エクササイズ【運動強度★★★】：パンチキックの動きでストレス発散＆脂肪燃焼しましょう！
- 美ボディエクササイズ【運動強度★】：正しい姿勢を意識しながら運動することで全身のバランスを整えます
- YORU花【運動強度★～★★】：簡単シェイプアップエクササイズ 曲に合わせて楽しく動いたり、美脚・美尻エクササイズや美姿勢ヨガなど

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証
運動の出来る服装
室内履き タオル 飲み物

参加費
1回
300円

『イオンモールウォーキング』

集合場所：イオンモール松本晴庭 1Fきらめきコート
実施内容：ストレッチや筋トレなどの体操
集合時間：毎週 水曜日（祝日、年末年始休み）
11：00～12：00／13：30～14：30
注意事項：お荷物はお預かりしません。
各自無料ロッカーなどをご利用ください。

参加費
無料
一般参加もOk